



«الكأس المقدسة» لعلاج السمنة

اكتشف خبراء أن حقنًا هرمونية جديدة مطورة للتخسيس يمكن أن تساعد المرضى الذين يعانون من السمنة على التخلص من 4.5 كغ تقريبًا في 4 أسابيع فقط. ويتميز العلاج المطور، الذي يطلق عليه "أفضل علاج مضاد للسمنة حتى الآن"، بأنه أفضل من إجراء عملية جراحية في المعدة - لأنه لا يسبب أي آثار جانبية، ويسرع فقدان الوزن بفضل مجموعة من الهرمونات لحرق الدهون. وأظهرت الاختبارات أن الحقن ساعدت على عودة مستويات السكر في الدم لدى مرضى السكري، إلى مستوياتها الطبيعية في غضون شهر. وفي الدراسة، خسر المتطوعون (جميعهم مصابون بالسكري النوع 2)، نحو 4.3 كغ من وزنهم في المتوسط بعد استخدام الحقن "الكأس المقدسة" لعلاج السمنة. وقالت البروفيسورة تريسي تان، من كلية إمبريال لندن: "هناك حاجة حقيقية لإيجاد عقاقير جديدة حتى تتمكن من تحسين وبقاء حياة العديد من المرضى. إن السمنة ومرض السكري النوع 2 يمكن أن يؤديا إلى حالات خطيرة للغاية مهددة للحياة، مثل الإصابة بالسرطان والسكتة الدماغية وأمراض القلب. وكشفت الدراسات السابقة التي أجراها فريق البروفيسورة تان، أن العمليات الجراحية المعوية فعالة بسبب إطلاق 3 هرمونات محددة تنشأ في الأمعاء، بمستويات أعلى، ونقل تركيبة المواد الكيميائية، المعروفة باسم GIP، من الشهية وتحسين فقدان الوزن وتحسن قدرة الجسم على استهلاك السكر المنص من الطعام. ومع مواصلة التجارب، أراد الفريق معرفة ما إذا كان حقن الهرمونات نفسها في الجسم يحدث التأثير ذاته.

مارينا جويس تظهر من جديد

بعد أن كانت بدأت الشرطة البريطانية في البحث عن عارضة الأزياء مارينا جويس، البالغة من العمر 22 عامًا، التي غابت عن الأنظار منذ حوالي 12 يومًا، أعلنت الشرطة اليوم أنه تم العثور على مارينا وهي بخير وبصحة جيدة. وكانت مارينا اختفت من منزلها الذي يقع في هارينغ في شمال العاصمة البريطانية لندن، منذ 31 تموز-يوليو الماضي.

دراسة: لاتستهينوا بالدوار فهو مهميت أحياناً!

تكثر الشكاوى من مشكلة الدوار، ففي ألمانيا يعاني واحد من أصل عشرة أشخاص من مشكلة الدوار المعروفة بالدوخة أيضاً. قد يستهين البعض بهذه المشكلة، لكن دراسة حديثة أكدت أن أولئك الذين يعانون من الدوار هم أكثر عرضة

للوفاة مبكراً.

أكدت دراسة أمريكية حديثة أن أولئك الذين يصابون بالدوخة هم أكثر عرضة للوفاة مبكراً.

هذه النتيجة توصلت إليها دراسة أجرتها جامعة هافارد في بوسطن، وأشرف عليها أخصائياً الأنف والأذن والحنجرة إدواردو كوراليس ونيل باتاشاريا.

وتوصل الباحثون إلى هذه النتيجة بعد مسح طبي أجري عام 2008 لحوالي 210 ملايين أمريكي.



الدم، وصولاً إلى أورام الدماغ والسرطان. كما أن فرق النشاط بين الأذن اليمنى واليسرى يحفز الدوخة ويسبب الدوار. وفي مثل هذه الحالات تصل إلى الدماغ إشارات مختلفة من كل جهة وهذا يجعلنا نشعر بالدوار، كما يقول الأطباء. وقد يصاب أحدهما فجأة ومن دون سابق إنذار بنوبة دوار شديدة ويصبح غير قادر على الحركة والوقوف، كما حدث للألماني ماريو إيديه ابن التاسعة والعشرين الذي عايش هذه الحالة، ويقول واصفاً شعوره: "تُشعر بالضيق عندما تفقد قدرتك على تحريكك الطبيعية. كل شيء يهتز بشدة ولا تعود قادراً على موازنة خطواتك، يجب في هذه الحالة مراجعة أطباء أخصائيين بالأعصاب والأذن والأنف والحنجرة. ماريو زار المستشفى طلباً للمساعدة. ويقول الطبيب كاي هيلينغ حول في هذا السياق: "أسباب الدوار متنوعة. فقد تكون بسبب اضطرابات في الدورة الدموية، أو اضطرابات في الرؤية، أو في وظائف الجهاز العصبي المحيطي. لكن في حالة الطوارئ، من المهم تحديد إن كان هناك ضرر في الأذن الداخلية أو في الجهاز الدهليزي، وإن كانت هناك أضرار مركزية نتيجة سكتة دماغية".

الفحوصات العديدة التي أجريت على ماريو أظهرت أنه يعاني من التهاب في أعصاب التوازن التي توقفت عن إرسال الإشارات العصبية إلى الدماغ. ويعتقد الطبيب كاي هيلينغ أن السبب هو الفيروسات الهربسية التي استعدت نشاطها في جسمه، وكانت موجودة أصلاً في الخلايا العصبية منذ فترة. وعندما تنشط هذه الفيروسات تسبب اضطرابات وظيفية مؤقتة.

الشعور
شخص
المشاركين في المسح
الطبي أعراض الدوخة بطرق مختلفة. فبينما يشعر البعض بأن كل ما حولهم يدور، وصف آخرون شعورهم بالدوخة بأن الأرض تهتز بشدة تحت أقدامهم. والدوخة هي إشارات إنذار من الدماغ، تشير إلى وجود اختلال في التوازن ولذلك أسباب مختلفة. بعضها غير خطير مثل انخفاض ضغط الدم بعد الاستيقاظ، لكن تكرار ذلك قد يكون مؤشراً على الإصابة بمرض ما، حسب ما أورد موقع "تي أون لاين" الألماني.

سبب مبرر للذهر والقلق
حين نصاب بالدوار قد نشعر وكأن الأرض قد انسحبت من تحت أقدامنا، وقد نفقد التوجه بالكامل ولا يعود لأجسامنا استقرار. الدوار والدوخة قد يُشعرنا بالقلق والذعر ويهدم الأمان، فهل هذا الشعور مبرر؟ وما الأمراض التي قد تسببهما؟
الشعور بالدوخة والدوار ليس مرضاً مستقلاً بحد ذاته، بل علامة تحذيرية من الدماغ وأحد أعراض أمراض مختلفة: بدءاً من تضرر الجهاز الدهليزي "وهو جزء من جهاز السمع"، مروراً بارتفاع أو انخفاض ضغط

ووفقاً لما أورد موقع "أرتزسايتونغ" المعنى بالأمور الطبية، فإن الدراسة التي أجراها الباحثون تهدف إلى تأكيد العلاقة بين الدوار واحتمال ارتفاع خطر الوفاة. وخاصة أن السقوط بسبب الدوخة يتسبب في وفاة الكثيرين من كبار السن، وهذا غالباً ما يعود إلى اضطراب في التوازن.
وبعد تحليل البيانات وجد الباحثون أن المرضى الذين عانوا في بداية الدراسة من الدوار، توفى حوالي 9 بالمئة منهم بعد خمس سنوات، بينما بلغت نسبة الوفاة لدى أولئك الذين لا يعانون من الدوار 2.6 بالمئة فقط.
وبما أن هذه الأرقام وحدها لا تكفي للتوصل إلى نتائج مؤكدة، استند الباحثون على عوامل أخرى في دراستهم منها تشخيص الإصابة بمرض السكري وأمراض القلب والأوعية الدموية والسرطان. وبعد أخذ هذه العوامل بعين الاعتبار توصل الباحثون إلى استنتاج مفاده أن خطر الوفاة لدى أولئك الذين يعانون من الدوار أكبر مما لدى أولئك الذين لا يشكون منه.

للدوخة أنواع مختلفة

ويحسب الباحثين، فإن حالات الوفاة التي تنتج عن الإصابة بالدوخة تعد حالياً خامس أكبر سبب للوفاة في الولايات المتحدة. ومن الأسباب الأخرى اضطرابات الدورة الدموية في الدماغ التي تحدث مثلاً عند الإصابة بالسكتة الدماغية والسرطان وأمراض القلب والأوعية الدموية وداء السكري.

عنصر اليود وعواقب نقصه

في الجسم

يحتاج جسم الإنسان إلى مواد مختلفة بما فيها عنصر اليود، الذي يساعد على إنتاج هرمونات الغدة الدرقية، التي بدورها تراقب مستوى الهرمونات في الجسم وتتحكم بالحالة العاطفية والصحية للشخص.
عند نقص اليود في الجسم، تبدأ اضطرابات تنشأ عنها مشكلات صحية جدية. تظهر علامات نقص اليود في الجسم على شكل عقد أو ورم على الرقبة (تضخم الغدة الدرقية).
يشير الأخصائيون إلى أن السبب الرئيس في نقص اليود في الجسم يعود إلى ندرة تناول المأكولات البحرية، ورفض استخدام الملح المعالج باليود، تناول المشروبات الكحولية بكثرة والتدخين. ويضاف لهذه القائمة الأدوية الهرمونية.
كما أن نقص اليود في الجسم إضافة إلى تورم الرقبة، يسبب تساقط الشعر، الصلع، وجفاف الجلد والشعور بالبرد حتى في الجو الحار، وزيادة في الوزن، التعب الدائم، فقدان الذاكرة، الاكتئاب والقلق.
في الكثير من الأحيان يسبب نقص اليود العمق. يبطئ عمل القلب، الدوخة والإغماء، ويعاني الشخص من الإمساك.
لذلك عند ظهور هذه الأعراض يجب مراجعة الطبيب المختص قبل تفاقم الحالة.

الاستيقاظ ليلاً للتبول قد يرتبط بأمراض فتاكة!

كشف خبراء الصحة أن التبول المتكرر في منتصف الليل يمكن أن يكون علامة على الإصابة بأمراض فتاكة.
ولا تسبب الحالة هذه التي تُعرف باسم "التبول الليلي المتكرر" القلق فقط، حيث رُبطت بزيادة خطر الإصابة بمرض السكري وضعف جهاز المناعة وأمراض القلب أيضاً، وحتى بعض أنواع السرطان. كما يمكن أن تسبب مشكلات الصحة العقلية، مثل القلق والاكتئاب والذهان.
وقال أستاذ المسالك البولية، فيليب فان كيربيروك: "يعتقد الناس أن الاستيقاظ ليلاً لدخول المرحاض هو جزء من عادات التقدم في السن، ولكن الأمر ليس كذلك. ويمكن أن تلحق قلة النوم أضراراً خطيرة بالصحة، لذا يجب على الأشخاص الذين يستيقظون عدة مرات في الليلة الواحدة الذهاب إلى الطبيب لمعرفة السبب وراء ذلك. والخبر السار هو أنه يمكن علاج الحالة الصحية هذه، لذا لا يوجد داع للمعاناة بصمت".
وأوضح البروفيسور فيليب أن قلة النوم قد تؤثر على جميع أشكال الأداء العقلي، ما يزيد من صعوبة التركيز وتذكر الأشياء أو حقائق جديدة.
ويُصاب الإنسان بما يسمى بـ "التبول المفرط"، عندما تزيد كمية البول عن 2.5 لتر يوميا. ويمكن أن يحدث هذا بسبب شرب كميات كبيرة من السوائل، أو يمكن أن يكون أحد أعراض مرض السكري من النوع 2. كما يمكن أن يكون علامة على وجود عدوى في المثانة أو حصى في الكلى، وكذلك الإصابة بالفشل الكلوي وتضخم البروستاتا لدى الرجال.
ويوجد لدى مريض السكري النوع 2، الكثير من السكر في الدم، حيث تتفاعل الكلى مع ذلك عن طريق إخراجها من الدم إلى البول، ما يؤدي إلى الحاجة المتكررة للتبول.
وفي حال تزامنت حالة التبول الليلي المتكرر مع آلام الظهر وفقدان الوزن والتورق الليلي وضعف الساقين أو الحمى، يجب استشارة الطبيب العام على الفور.

موجات الحر تنذر بكارثة، للشعاب المرجانية

أظهرت دراسة جديدة نشرت نتائجها، أن موجات الحر البحرية الشديدة تقتل الشعاب المرجانية بسرعة أكبر بكثير مما كان يُعتقد. وكان العلماء على دراية بأن ارتفاع درجات حرارة مياه البحر، الذي تسببه ظاهرة الاحتباس الحراري قد يلحق أضراراً جسيمة بالشعاب المرجانية من خلال ظاهرة الابيضاض، إذ تقتل درجات الحرارة العالية الطحالب الملونة، التي تغطي الشعاب المرجانية وتغذيها.
ويمكن لظواهر الابيضاض المتكررة، مثل تلك التي ضربت الحاجز المرجاني العظيم في أستراليا في العامين 2016 و2017، أن تقضي على المرجان في نهاية المطاف في عملية تستغرق أشهراً أو سنوات. وإذا انخفضت درجات حرارة البحر فإن الشعاب المرجانية المبيضة تكون قادرة على التجدد.
إلا أن الدراسة الجديدة وجدت أن موجات الحر البحرية الشديدة قد تسبب في تدهور البنية الهيكلية للشعاب المرجانية، مما قد يؤدي إلى نفوق هذه الكائنات الحية في غضون أيام أو أسابيع.
وقالت تريسي ينيسورث، التي شاركت في الدراسة من جامعة نيو ساوث ويلز، إن "شدة موجات الحر هذه تتجاوز عملية الابيضاض، وتصبح نقطة يموت فيها حيوان المرجان نفسه".
واستخدمت الدراسة، التي شارك فيها أيضاً باحثون من جامعة نيوكاسل البريطانية وجامعة جيمس كوك الأسترالية وجامعة سيدني للتكنولوجيا والإدارة الوطنية للمحيطات والغلاف الجوي في الولايات المتحدة، فحوصاً بالأشعة المقطعية (سي تي سكانز) للشعاب المرجانية لمراقبة تأثير درجات الحرارة القصوى.
وقال سكوت هيرون من جامعة جيمس كوك، إن الذوبان السريع للهيكل العظمي المرجانية من جراء موجات الحر الشديدة كان بمثابة مفاجأة.

علام تدل الرغبة الشديدة في تناول الأطعمة المالحة؟

تنتاب بعض الأشخاص رغبة شديدة في تناول الأطعمة المالحة. فعلام يدل ذلك؟
للإجابة عن هذا السؤال، أوضحت خبيرة التغذية الألمانية إمكه ريزه أن الرغبة الملح في تناول الأطعمة المالحة ترجع إلى عدة أسباب، حيث إنها تعد علامة تحذيرية لجفاف الجسم أو اختلال توازن الإلكتروليت في الجسم أو إدمان الجسم للملح بسبب الإفراط في تناوله.
وأضافت ريزه أن الرغبة الشديدة في تناول الأطعمة المالحة لدى النساء قد تشير أيضاً إلى ما يعرف بالمتلازمة السابقة للحيض "Premenstrual Syndrome".
لذا ينبغي استشارة الطبيب لتحديد السبب الحقيقي الكامن وراء الرغبة الملح في تناول الأطعمة المالحة.
وبشكل عام، تنصح الخبيرة الألمانية بتناول الملح بكمية لا تزيد عن 5 أو 6 غرامات يومياً لأن الإفراط في تناول الملح يرفع خطر الإصابة بارتفاع ضغط الدم واحتباس الماء بالجسم وتدمير بعض بكتيريا الأمعاء المهمة للصحة.



خرجت لشراء الشوكولاتة... فقتلها دب

هاجم دب بني فتاة روسية حتى الموت بعد أن خرجت إلى متجر محلي لشراء العصير والشوكولاتة. وتوفيت سونيا تشرينيغوا (14 عاماً) من إصابات مفرضة في الرقبة والوجه والرأس، واعتقد السكان المحليون في البداية أنها تعرضت لهجوم ذئب، قبل أن يعثروا على آثار أقدام دب في مكان الحادث وسط قرية يودفا في جمهورية كومي الروسية. وترك الهجوم سونيا مشوهة بشكل كبير على إثر الهجوم، لدرجة أن والدها سيرجي تشرينيغوف لم يتعرف عليها في البداية. وخرج والد سونيا للبحث عن ابنته حوالي الساعة 10 مساءً، بعد أن تأخرت عن العودة إلى المنزل، قبل أن يتم العثور على جثتها من قبل مجموعة من الفتيان المحليين الذين لم يتعرفوا على شخصيتها. وذكرت صحيفة محلية أن القرية محاصرة بالدببة والذئاب في الأسابيع الأخيرة، ويعيش السكان حالة من الرعب نتيجة لذلك، ويعتقد أن الدب كان يبحث عن فقايع الطعام، عندما هاجم سونيا حوالي الساعة 9:45 دقيقة.



منوعات العجائب

18

مدينة العين تستقبل زوارها طوال أيام العيد

القطار السياحي وعربات الحنطور وسيلة الترفيه بمنتجع مبزرة الخضراء

برنامج متكامل بحديقة الحيوان لاستقبال الزوار



حاجة المتسوقين ومنها معرض العيد الذي اتخذ من منطقة الخبيصي مكانا له. الجدير بالذكر أن مدينة العين تعد من المدن الخضراء التي تتمتع بالمساحات الخضراء الممتدة حتى إنها لقبت بالمدينة الخضراء نظرا لتوافر الحدائق بها، ولم تكن حديقة الحيوانات بعيدة عن المشهد الترفيهي حيث أعدت برنامجا متكاملًا للأسر مع أطفالهم للتعرف على كل ما هو جديد لتكون السفاري مقصدا للعديد من الزوار، هذا وقد تمكنت مدينة العين وبما تحتويه من مناظر سياحية أن تستقبل كل زائر أراد أن يكون الهدوء عنوانا لزيارته.

من بين هذه الفنادق روتانا وسط المدينة وهيلي ريجان ومنتجعات إيلا جراند وإيلا وسط المدينة وإيلا بوادي حيث أكد إبراهيم العظام مدير هيلي ريجان ومحمد سوسان مدير منتجعات إيلا وغيرهم من مدراء الفنادق على أن مدينة العين شهدت خلال الفترات الماضية راجا سياحيا خاصة أن المدينة تضم العديد من المزارات السياحية ومنها المواقع التراثية التي حظيت باعتراف اليونسكو لتأخذ مكانها على الخريطة السياحية العالمية. ولم يقتصر الأمر على هذا فقط بل شهدت المدينة وقيل حلول عيد الأضحى إقامة عدد من المعارض التي تلبى

وحتى يوم أمس حيث كان القطار السياحي الذي يطوف الحديقة الأكثر إقبالا من الزوار إضافة إلى عربات الحنطور التي تجرها الخيول المدربة وسيلة الترفيه المفضلة لدى الكثير من الأسر رغبة منهم في التجوال بالمنتجع الذي يمتد على مساحة كبيرة ولم يكن الأمر قاصرا على هذا حيث حرص العديد من الزوار على الذهاب إلى قمة جبل حفيت ليشاهدوا معالم المدينة من أعلى قمة التي يتربع في أعلاها فندق ميركور الذي يعد علامة فارقة للكثير من زوار مدينة العين. هنا وقد شهدت فنادق المدينة إقبالا متزايدا ليكون

على إعداد برامج ترفيهية ليكون في مقدمة هذه البوادي مول الذي تواصلت فعالياته طوال أيام عيد الأضحى ليقدم العديد من الفعرات الترفيهية التي تحلق حولها عشاق هذه البرامج ليكون الأطفال هم الرابح الأكبر في هذه الفعاليات حيث حرصت الأسر على اصطحاب أطفالهم في مثل هذه المناسبات. وكانت مدينة العيد قد استعدت لهذه المناسبة منذ فترة حيث تم تجهيز الحدائق وتزويدها بالألعاب المناسبة لتأتي حديقة مبزرة الخضراء في مقدمة هذه الحدائق التي توافد عليها المئات من الأسر عقب صلاة العيد مباشرة وطوال الأيام الثلاثة الماضية

شهدت مدينة العين إقبالا متزايدا طوال أيام عيد الأضحى المبارك حيث توافد على المدينة المئات بل الآلاف من الزوار القادمين من مدن الدول والدول المجاورة خاصة سلطنة عمان التي يعتبر أبنائها مدينة العين المدينة المفضلة لديهم لقضاء الإجازات والأعياد. وقد توافد الزوار طوال أيام العيد وحتى أمس على الحدائق العامة والمولات حيث حرصت كل هذه الأماكن

•• العين - الفجر:
تصوير محمد معين



منوعات الفكر 19



قد يكون الاكتئاب أثناء الرجيم واحداً من أهم الأمور التي يعاني العديد من الأشخاص منها، نتيجة اتباع الحميات الغذائية لفترات طويلة من الوقت، الأمر الذي يؤدي الى الحرمان من المأكولات لوقت طويل، ما يتسبب حتماً بفقدان الأمل من امكانية خسارة الوزن، ويؤدي بالتالي الى وقف الحمية. الا ان هذه المشكلة تعود في كثير من الاحيان الى العديد من الاسباب والاختلافات التي قد يرتكبها من يعتمد هذا الرجيم.

حلول طبيعية للتخلص من اكتئاب الرجيم



للأعصاب وتخفف النبتة من الميول الاكتئابية وتعمل على توازن المزاج وليس لها اثار جانبية مثل ادوية الاضطراب ولكن من المستحسن استشارة الطبيب عند اخذ العشب مع الادوية وعن تفاعلات العشب .

- عشب Valerian Root :

من الاعشاب المتاحة لمرض الاضطراب الثنائي تعتبر بمثابة مهدئ قوي وضمان لقوي لاسترخاء والنوم والراحة لمن يعانون من الاضطرابات الدماغية والنفسية ، تساعد على انخفاض معدل القلق والتوتر لايد من استشارة خبير الاعشاب عن الجرعة المناسبة لكل حالة .

- الاطمية التي تحتوي على الليثيوم :

يخفف الليثيوم من اعراض اضطراب الهوس الاكتئابي يمكن الحصول عليه من اعشاب البحر ومنتجات الالبان و يخفف الليثيوم من نوبات الهوس ويخفف من المضاعفات الخطيرة ويخفف من تأثير ادمان الدواء .

- عشب Black Cohosh :

تخفف من نوبات الهوس ويكثر استخدامها على انها مسكن من اجل تحقيق التوازن في حالات تقلبات المزاج والمشاكل الناتجة عن السلوك و فلة التفاعل الاجتماعي لايد ان تعطى الجرعة بانتظام تحت رعاية خبير الاعشاب. جميع الاعشاب والجرعات يجب ان تكون تحت اشراف الطبيب المعالج او خبير الاعشاب لتحديد الكمية المناسبة لكل حالة ..

اغذية تحسن المزاج :

- البقوليات : وهي مصدر جيد لحمض الفوليك ، الهام للحفاظ على كثافة وظائف المخ ، وتصنع بعض النواقل العصبية التي تقوم بنقل الاشارات بين مراكز مختلفة في المخ ، ويوجد حمض الفوليك في السبانخ ، الأفوكادو ، البروكلي ، البيض ، وعصير الطماطم .
- زيت السمك : الغني بزيث الأوميغا 3 ، وهو يساعد على تصنيع السيروتونين ، وتحسين المزاج ، والشعور بالسعادة ، وهو لا يصنع داخل الجسم مما يعني الحصول عليه من مصادره مثل السلمون ، التونة ، والسردين .
- الكربوهيدرات المعقدة : وهي غنية بفيتامين د ، والتي تمنح الجسم الشعور بالحيوية ، وتساعد على افراز السيروتونين ، مما يعني تحسين المزاج ومحاربة الاكتئاب .

- ممارسة الرياضة : وهي العنصر الاساسي لخسارة الوزن بطريقة سليمة ، وتحسين كثافة الجسم ، وتناسقه ، حيث أن الرياضة تعمل على افراز الإندورفين ، والشعور بالإيجابية وصفاء الذهن .
- شرب الماء : يحتاج الجسم لثمانى أكواب من الماء يوميا حتى يحتفظ برطوبته ، كما أن نقص الماء يسبب عدم القدرة على التركيز ، ونقص الطاقة والشعور بالإجهاد والاكتئاب. وأخيرا يعد الاكتئاب هو العدو الأول للرجيم وسببا من أسباب فشله ، والعكس صحيح أي أنه نتيجة طبيعية للحفاة والسمنة ، مما يعني اتباع نظام غذائي متوازن للتخلص من السمنة وتجنب الاكتئاب والحصول على جسم مثالي.

العلاجات المنزلية لمرض الهوس الاكتئابية “ Bipolar Disorder ” ، عشب الجينسنغ Ginseng .

كثيراً ما يرتبط الاكتئاب بالتعب والخمول والإرهاق فتجعل من الصعب الحفاظ على الحياة بشكل طبيعي بالإضافة إلى الضغط المستمر على المريض نتيجة لعدم الانخراط بالتفاعلات الاجتماعية لذلك فإن نبات الجينسنغ يعمل على رفع الطاقة وتعزيزها بشكل كبير فيجعل المريض قادر على فعل الاشياء والخروج من المنزل والتفاعل ولكن يجب اخذ المقدار المقرر من قبل خبير الاعشاب وسؤال الطبيب عن تفاعل العشب مع الدواء .

- عشب الجينكه بيلوبا Ginkgo Biloba :

تحسن العشب من تدفق الدم إلى الدماغ وتحمي من ضعف الادراك في حالات الزهايمر والخرف كما ينصح بالعشب لمن يعانون من الثنائية القطبية باعتبارها وسيلة لتحقيق التوازن بين المزاج وتصحيح المسارات الكيميائية التي تؤثر على الدماغ .

- زيت السمك :

احماض الاميغا 3 الدهنية من اهم الوسائل المساعدة لعلاج امراض الدماغ و علاج الاضطراب الثنائي كما ان الكميات العالية من زيت السمك تقلل من مضاعفات المرض وتقضي على الاضطراب في المراحل الأولى ، بالإضافة إلى ان استهلاك زيت السمك يصلح تلف خلايا الدماغ و الانسجة .

- نبتة سانت جون St. John's Wort :

هي من العلاجات القياسية لعلاج الاكتئاب و فعالة في حالات علاج الاضطراب الثنائي لأنها تعمل كمهدئ

المريض على الانتحار مما يستوجب دخول المريض لإحدى المستشفيات النفسية لفترات مختلفة والتدخل العلاجي السريع ، وخاصة في حالات الاكتئاب الذهاني التي تصيب اكتئاب ما بعد الولادة والتي تحتاج للعلاج بشكل مصيري قلقا على الأم وسلامة الطفل .

علاج الاكتئاب الذهاني :

- العلاج الدوائي : يحتاج مريض الاكتئاب الذهاني للعلاج المكثف في المستشفى تحت المراقبة الطبية المناسبة ، وينقسم العلاج إلى قسمين مختلفين : الدواء والعلاج الكهربائي المتشنجة ، وتمثل الأدوية العلاجية في العقاقير المضادة للاكتئاب والمضادة للذهان ، والتي تكون فعالة في الجمع بين أعراض هذا الاضطراب ، والتي لايد أن تكون تحت اشراف طبي صارم ومتابعة الأعراض الجانبية الخاصة بكل منها .
- العلاج بالصدمات الكهربائية ECT : وتستخدم عند فشل العلاج بالأدوية المضادة للاكتئاب والمضادة للذهان والتي لم تحقق النتائج المرجوة منها ، وتطبق باستخدام أقطاب كهربائية لتوصيل التيار الكهربائي على فروة الرأس مما يسبب تشنجات ، والتي تقوم باطلاق مواد كيميائية عصبية في الدماغ ، وتستمر هذه الجلسة الكهربائية 30-90 ثانية ، ويتم تكرارها من 6-10 مرات ويتم تطبيقها تحت التخدير لتقليل الألم ، وتعد من الخيارات العلاجية الأسرع والأكثر فعالية في حالة الاكتئاب الذهاني ، والتي تعمل على السيطرة على فقدان الذاكرة الذي يصيب المريض على المدى القصير عادة وهو ما يعمل على انتعاش الذاكرة عند متابعة العلاج الذي يستغرق نحو عام تقريبا .
- العلاج بالتحفيز المغناطيسي TMS : يتم تحفيز عصب مسارات محددة بتطبيق مجال كهرومغناطيسي على القشرة ، ويعد هذا العلاج البديل المناسب للعلاج بالصدمات الكهربائية ، والذي يتميز بعدم وجود اثار جانبية مثل فقدان الذاكرة على المدى القصير والذي ينتج عن العلاج الكهربائي .

- العلاجات المنزلية لمرض الهوس الاكتئابية “ Bipolar Disorder ” واحداً من الاضطرابات النفسية الاكثر تعقيداً الاضطراب ثنائي القطب او الهوس الاكتئابية يؤثر على 3% من سكان العالم يتميز بحدوث تقلبات غير متوقعة لا يمكن السيطرة عليها ، حيث يركز العديد من الناس على الجوانب السلبية للاكتئاب ويعانون من تقلبات بالوعي المفرط وفترات اكتئاب مع ضعف الثقة بالنفس وعدم القدرة على الانخراط بالاجتمع ووجود الافكار الانتحارية في بعض الحالات تتطلب العناية الطبية المركزة ، في نفس الوقت يعد هذا المرض نتيجة لعدد من العوامل البيئية والفسولوجية والعصبية وبعض تلك الاسباب وراثية ، عدم الرعاية الذاتية للمريض ينتج عنها تشوهات صعبة ومؤلمة ببنية الدماغ ، بالطبع يختلف المرض من مريض لآخر حسب التشخيص ويكون العلاج نفسي بالمقام الاول عبارة عن مضادات للذهان وبعض الادوية المخدرة التي تسبب الادمان مع الوقت بدورة يلعب العلاج الطبيعي في مثل تلك الحالات اثر هام في مقاومة ادمان الادوية النفسية والمخدرة لذلك سوف نلقي نظرة فاحصة عن اهم العلاجات المنزلية لمرض الهوس النفسي :

وهو يصيب نسبة تقدر ب 19%-15% من مرضى الاكتئاب الرئيسي ، ويعد من الحالات النادرة جدا التي تصيب النساء في اكتئاب ما بعد الولادة والتي لا تتعدى 1% من الحالات ، تزيد حدة الاكتئاب الذهاني عندما تصبح أعراض الاكتئاب أكثر حدة وخاصة في الحالات التي تتعرض لخطر الانتحار ، التوهم ، مع مخاوف أخرى وضعف الإدراك .

يدعي بعض الأطباء أن الاكتئاب الذهاني ليس نوع من أنواع الاكتئاب الرئيسي إنما هو اضطراب منفصل استناد على الاختلافات العصبية الواضحة بين الحالتين ، فيما يرفض البعض الآخر هذا الرأي ويرى الصلة بين الاضطرابات المزاجية والنفسية في الحالتين .

أعراض الاكتئاب الذهاني :

تنقسم أعراض الاكتئاب الذهاني لتشمل الأعراض التي تتطابق مع الصفات الاكتئابية مثل فقدان القدرة على الكلام ، الامهال الذاتي الشديد ، أنواع الوهم التي تتطابق مع الشعور بالحزن واليأس ، وأعراض أخرى ذهانية تتناقض مع الأعراض الاكتئابية مثل الشعور بالعظمة والقوة المفرطة ، بالإضافة لعدة أعراض هي :

- قلب المزاج بشدة .
- الهلوسة والوهم .
- سماع ورؤية أشياء لا وجود لها .
- القلق .
- الاضطراب العقلي .
- أحلام مرعبة متكررة .
- أرق مزمن .
- الإمساك .
- الإعاقة الفكرية .
- اللامبالاة وعدم الاهتمام .
- التعب المفرط والجمود الجسدي .
- زيادة مفرطة أو نقص في الدافع الجنسي .
- اليول الانتحارية بين الحين والآخر .
- عدم التعبير عن العاناة والأعراض التي تصيب المريض مما يصعب التشخيص .

التشخيص والعلاج :

يشكل الاكتئاب الذهاني تحديا كبيرا للعلاج فيما يتعلق بالتشخيص والقدرة على التمييز بين الاكتئاب الذهاني وحالات الفصام المختلفة ، إذ تشابه أعراض الاكتئاب مع الأعراض الذهانية إلى جانب الأعراض السريرية لانفصام الشخصية ، لذا يعد التشخيص الصحيح للاكتئاب الذهاني مما يحدد العلاج واحتمالات الشفاء ، كما يرتبط بنوع العلاج الذي يعتمد على دمج الأدوية المضادة للذهان مع الأدوية المضادة للاكتئاب والتي يتم وصفها بالتعاون مع طبيب الأمراض النفسية ، إلى جانب العلاج بالصدمات الكهربائية ، أو الجلسات النفسية .
قد لا تستجيب حالة الاكتئاب الذهاني للعلاج لعدة مرات بالرغم من حدوث تحسن مؤقت والذي يتبعه تدهور الحالة ، مع احتمالية اقسام

الرجيم القاسي والاكتئاب يتبع الناس أنظمة التخسيس للتخلص من السمنة وسعيًا لحلم الرشاقة ، وهناك العديد من أنظمة الرجيم منها الصحي المتوازن ومنها السريع الذي يعمل على خسارة الوزن في مدة قصيرة ، والذي يعتمد على الحرمان من أنواع كثيرة وتناول كميات صغيرة مما قد يسبب الشعور بالحزن والاكتئاب .

والاكتئاب قد ينتج عن السمنة ، وعدم الرضا بشكل الجسم مما يؤثر بشكل كبير على المزاج العام ، وقد تلحق اصابة من يعانون نحافة مفرطة أيضا بالاكتئاب ، أي أن الوزن بالزيادة أو النقصان سببا من أسباب الإصابة بالاكتئاب ، وهو ما أثبتته الأبحاث عن صحة اضطراب المزاج والنوم ، والإصابة بالخلل بالوظائف الإدراكية .

التفسير العلمي لاكتئاب الرجيم :

من المأكولات الرئيسية التي تسبب السمنة تناول النشويات مثل الخبز ، والأرز ، والكرونة ، والحلويات ، والتي تأتي في قائمة المنوعات في أنظمة الرجيم ، ولكن قد يؤثر ذلك بشكل واضح على الصحة النفسية والجسدية إذا كانت بشكل قاسي ، ويفسر ذلك علميا بعدم قدرة المخ على إنتاج بعض من النواقل العصبية والكيميائية الهامة واللازمة لتحسين المزاج ، وهي المسؤولة عن افراز هرمون السيروتونين ، وهو ما يتسبب في اضطرابات النوم والمزاج العام .

- في حالة عدم توازن النظام الغذائي خلال الرجيم يتسبب ذلك في الشعور بالتعب والإرهاق عند القيام بأي مجهود ، والإحساس بالمل والتراخي ، والشعور الجنسي أحيانا ، وهو ناتج لنقص في بعض الأحماض الأمينية التي تؤدي لحدوث خلل في وظائف المخ ووظائف الإدراك .
- يتسبب نقص السكر في الدم لمدة ساعتين وأكثر لفقدان الطاقة ، حيث أن الطعام يعد الجسم بالجلوكوز ، والذي يتم تسكيره إلى ATP ، الذي يعد المصدر الرئيسي للطاقة للجسم وخلايا المخ ، والعضلات مما يسبب الشعور الكسل وقدم القدرة بالقيام بأي مجهود والإرهاق .
- عند اتباع الرجيم لفترة طويلة تزيد عن ثلاث أسابيع ، أي مرور الشخص بفترة طويلة من الحرمان المستمر ، ونقص عناصر غذائية هامة مثل النشويات ، والأحماض الأمينية ، وبعض الفيتامينات ، مما يزيد من حدة الاكتئاب الذي قد يسبب العنف والعدوانية ، كما أن نقص الماغنسيوم وفيتامينات ب ، سي تجعل الشخص أكثر عرضة للغضب والاستئارة من أفعه الأسباب .

نصائح لخسارة الوزن ومحاربة الاكتئاب :

هي معادلة بسيطة لتحقيق التوازن بين خسارة الوزن والمزاج الجيد وذلك بخطوات بسيطة :
- تناول الوجبات بانتظام : الحرص على تناول الطعام في ثلاث وجبات رئيسية في مواعيد منتظمة ، والحرص على وجبة الإفطار للحصول على الطاقة اللازمة للقيام بالأنشطة اليومية ، وتناول الفاكهة بين الوجبات أو عند الشعور بالجوع .
- تناول الأطعمة الغنية بالفيتامينات والمعادن ، مثل الخضروات والفاكهة .
- البروتين عنصر هام في أنظمة الرجيم في كل وجبة ، والتي تتنوع بين اللحوم ، الأسماك ، الجبن ، الألبان ، البيض ، والبقول .

الاكتئاب الذهاني

الاكتئاب الذهاني ، يتمثل في أعراض الاكتئاب الرئيسية

تكليف الإعلان بالنشر
تحتضور اجتماع الخبرة المصرفية

العدد 12705 بتاريخ 2019/8/14
في الدعوى رقم 2019/2224 تجاري جزئي

المدعي / دنيا للتطوير - م م
المدعى عليه / مرتضى موسى نقيبى

يعان الخبير الدكتور/عقيل محمد هادي حسن الهادي، والمعين من قبل محكمة دبي الابتدائية في الدعوى رقم 2019/2224 تجاري جزئي، والقائمة من المدعي/ دنيا للتطوير - م م، وبتفنيذا للهيئة فان المدعي عليه السيد/مرتضى موسى نقيبى، مدعوا بحضور اجتماع الخبرة المصرفية او بواسطة وكيل معتمد، والقد حضر يوم الخميس الموافق 2019/8/22 في تمام الساعة 2:30 الثانية والتصف ظهرا في مقر مكتبتها الكائن في إمارة دبي - ديرة - بوسعيد - بناية الوصل بزنس سنتر - بجوار فندق جيه (فندق روتانا سابقا) - شارع رقم 27 - الطابق التاسع - مكتب رقم (902) رقم مكاني : 23248 94198 ، لذا نرجو منكم التكرم بالحضور في الموعد المحدد اعلاه واحضار جميع الأوراق والمستندات التي تؤيد تقديمها لنا لنتمكن من أداء مهمتنا.

الخبير/مصرع
د.عقيل محمد هادي حسن الهادي

حكومة رأس الخيمة
دائرة المحاكم

العدد 12705 بتاريخ 2019/8/14
إعلان عن بيع عقار بالزاد الإلكتروني عن طريق شركة الإمارات للمزادات بالنشر في جريدتين رسميتين

في القضية التنفيذية رقم 2018/211 رأس الخيمة

تعلم محكمة رأس الخيمة الابتدائية - دائرة التنفيذ عن بيع العقار ملكية الانتقال رقم 2013/944 فيلا في منطقة الحمراء تاون هاوس TA-056 مساحتها 50.252م² بسعر 660000، والمائدة ملكيتها للمحكوم عليه/ بيرنارد البيرت جين فاكونير بتاريخ 2019/8/15 عن طريق شركة الإمارات للمزادات وذلك في تمام الساعة الثانية عشر ظهرا، علما بان قيمة التأمين 20% تدفع نقدا.

فعل من يرغب بالاشتراك أو الاعتراض أو الاطلاع الدخول على الموقع الإلكتروني لشركة الإمارات للمزادات www.emiratesaucaion.ae ومراجعة دائرة التنفيذ أثناء الدوام الرسمي وحتى جلسة المزاد المذكورة

مأمور التنفيذ/ سعيد الشحي

حكومة رأس الخيمة
دائرة المحاكم

العدد 12705 بتاريخ 2019/8/14
إعلان عن بيع سفينة بالزاد العلني بالنشر

في القضية التنفيذية رقم 2018/260 رأس الخيمة

تعلم محكمة رأس الخيمة الابتدائية - دائرة التنفيذ عن بيع سفينة ماهيش 1 (Mahesh) تحمل الرقم الرسمى (M7666) ميناء التسجيل الهند مومباي ويبلغ طولها الكلي 85 متر وعرضها 23.2 متر ومحولتها 3508 وحدة حمولة متواجدة في ميناء رأس الخيمة والعائد ملكيتها للمنفذ ضدها، شركة بونج لويدي ليميتد والقيمة التقديرية لسفينة (3.281.350.00) درهم إماراتي وذلك تنفيذ للحكم الصادر في الدعوى رقم 397/2015 مدني كلى والفاضي بالزام المحكوم عليها 1 - شركة بونج لويدي ليميتد 2 - بونج لويدي سعودي اربيبا بسداد المبالغ المحكوم بها لصالح شركة ال مبارك عبر الجمار مبلغ إجمالي وقدره (6826469.47) درهم بتاريخ 2019/8/19 عن طريق شركة الإمارات للمزادات وذلك في تمام الساعة الثانية عشر ظهرا، علما بان قيمة التأمين 20% تدفع نقدا.

فعل من يرغب بالاشتراك أو الاعتراض أو الاطلاع الدخول على الموقع الإلكتروني لشركة الإمارات للمزادات www.emiratesaucaion.ae ومراجعة دائرة التنفيذ أثناء الدوام الرسمي وحتى جلسة المزاد المذكورة

مأمور التنفيذ/ سعيد الشحي

حكومة رأس الخيمة
دائرة المحاكم

العدد 12705 بتاريخ 2019/8/14
إعلان عن بيع سفينة بالزاد العلني بالنشر

في القضية التنفيذية رقم 2018/260 رأس الخيمة

تعلم محكمة رأس الخيمة الابتدائية - دائرة التنفيذ عن بيع سفينة كوبري Kuber تحمل الرقم الرسمى (M7715) ميناء التسجيل الهند مومباي ويبلغ طولها الكلي 120 متر وعرضها 31.7 متر ومحولتها 16781 وحدة حمولة متواجدة في ميناء رأس الخيمة والعائد ملكيتها للمنفذ ضدها، شركة بونج لويدي ليميتد والقيمة التقديرية لسفينة (11.637.450.00) درهم إماراتي وذلك تنفيذ للحكم الصادر في الدعوى رقم 397/2015 مدني كلى والفاضي بالزام المحكوم عليها 1 - شركة بونج لويدي ليميتد 2 - بونج لويدي سعودي اربيبا بسداد المبالغ المحكوم به لصالح المحكوم لها / شركة ال مبارك عبر الجمار مبلغ إجمالي وقدره (6826469.47) درهم بتاريخ 2019/8/19 عن طريق شركة الإمارات للمزادات وذلك في تمام الساعة الثانية عشر ظهرا، علما بان قيمة التأمين 20% تدفع نقدا.

فعل من يرغب بالاشتراك أو الاعتراض أو الاطلاع الدخول على الموقع الإلكتروني لشركة الإمارات للمزادات www.emiratesaucaion.ae ومراجعة دائرة التنفيذ أثناء الدوام الرسمي وحتى جلسة المزاد المذكورة

مأمور التنفيذ/ سعيد الشحي

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد 12705 بتاريخ 2019/8/14
انذار عدلي بالنشر
رقم (2019/5887)

المتر - مؤسسة ارتكو للمقارنات - ميمثا السيد/ عبدالله احمد الموسى - يملكه بالتوقيع/ محمد علي بوش محمد - سوماتي الجنسية - بموجب توكيل خاص تحت رقم (2019/1/38328) بتاريخ 2019/12/27 م - العنوان : دبي - ص ب 2324 - ت : 05588927

المتر/ اليها / المادة / مركز براناياما للبيوجا - وعنوانها / دبي - المركز التجاري الأول - بناية برج الموسى 1 - مكتب رقم 201 - ت : 055125770 - يخطر المتر المتذر اليه بضرورة سداد المبلغ (16,380) ستة الف درهم وثلاثمائة واثنان وثمانون درهما فقط لا غيري) والتربص بدفعته من القيمة الاجبارية لغاية 2019/9/3 م، وما يستجد بالإضافة الى فواتير الماء والكهرباء والاتصالات والضرائب ورسوم اخرى، وذلك خلال موعد الافلا لاكون يوما، والا سوف يضطر المتر لاتخاذ كافة الاجراءات القانونية ضده بما فيها اقامة الدعوى القضائية واستصدار امر الاءاء، والطلبية بإجلاء العقار طبقا لنص المادة (1/2) من القانون رقم 22 لسنة 2007، واعتبار العقد منتهيا من تلقاء نفسه ورفع الدعوى الموضوعية، مع تحميل المتر اليه بكافة رسوم ومصاريف التقاضي وانعاب الحاماد.

الكاتب العدل

حكومة دبي
دائرة التنمية الاقتصادية

العدد 12705 بتاريخ 2019/8/14
شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعيين ماضي

اسم المضي : ميثاق لتدقيق الحسابات

العنوان : مكتب رقم 308 ملك الشيخ جمعه بن احمد بن جمعه ال مكتوم - ديرة - الفروود - هاتف : 04-2000781 - فاكس : 04-2000782 - بموجب هذا تعلم دائرة التنمية الاقتصادية بدبي بأنه قد تم تعيين المضي المذكور اعلاه لتصفية ادفانس وورلد لتجارة المعدات - ش ذ م م وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 2019/8/4 والوثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 2019/8/4 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المضي المعين في مكتبه الكائن بدبي على العنوان المذكور أعلاه، مصطحبا معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (15) يوما من تاريخ نشر هذا الإعلان

دائرة التنمية الاقتصادية

حكومة دبي
دائرة التنمية الاقتصادية

العدد 12705 بتاريخ 2019/8/14
شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بانحلال شركة

اسم الشركة : ادفانس وورلد لتجارة المعدات - ش ذ م م

العنوان : مستودع 1 ملك مؤسسة دبي العقارية - بر دبي - الفوز الصناعية الثالثة الشكل القانوني : ذات مسؤولية محدودة، رقم الرخصة : 7106144 رقم القيد بالسجل التجاري : 1142783 - بموجب هذا تعلم دائرة التنمية الاقتصادية بدبي بأنه قد تم التأشير في السجل التجاري لدينا بانحلال الشركة المذكورة أعلاه، وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 2019/8/4 والوثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 2019/8/4 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المضي المعين ميثاق لتدقيق الحسابات

العنوان : مكتب رقم 308 ملك الشيخ جمعه بن احمد بن جمعه ال مكتوم - ديرة - الفروود - هاتف : 04-2000781 - فاكس : 04-2000782 - مصطحبا معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (15) يوما من تاريخ نشر هذا الإعلان

دائرة التنمية الاقتصادية

مذكرة إعلان بالنشر
لحضور أمان الخبرة

العدد 12705 بتاريخ 2019/8/14
بالدعوى رقم 2019/828 تجاري كلى دبي

المدعي عليها الأولى / شركة هاي ستارتز تريدينج ال تي
المدعى عليه الثاني / محمد علي محمد هشام قصاب - سوري الجنسية
المدعى عليه الثالث / سامر محمد هشام قصاب - سوري الجنسية
تحيطكم علما أنه تم انتدابنا كخبير حسابيا بالقضية اعلاه والرفوعة ضدكم من / المدعى الثاني / لضمان كابتال ش م ب مقفلة - بحرينية الجنسية
المدعى الثاني / عبد الجبار هليل سعيد - عماني الجنسية

وعليه فالتزم مكثفون بالحضور أو من يملكه قانونا بحضور اصماع الخبرة المقرر عقد يوم الأربعاء الموافق 2019/8/14 في تمام الساعة 12 ظهرا بمقر مكتب الخبرة الكائن بدبي - الخليلج التجاري - برج بريسم - مكتب / احمد الحوسني لتدقيق الحسابات - الدور الثامن - مكتب رقم 805
يرجى الحضور بالموعد والمكان المحدد واحضار المستندات المؤيدة لدفاعكم بالمدعى علما انه في حال تخلفكم عن الحضور فإن الخبرة ستعاصر اتمامها وفقا للتصاريح المحولة لها قانونا

الخبير/الحسابي / أسامة مالك
رقم القيد 145

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد 12705 بتاريخ 2019/8/14
مذكرة اعلان مدعى عليه بالنشر
في الدعوى رقم 2019/2224 عمالي كلى

الى المدعي عليه /1- موسى محمد خضر مجهول محل الإقامة بما ان المدعي/ شركة ترانس الإمارات لتجارة المواشي - م م م (شركة الإمارات لتجارة المواشي وللحوم ومنتجاتها ش م م سابقا) ويمثله / سلطان هادي راشد عبدالله العويس قد اقام عليك الدعوى وموضوعها المطالبة بمستحقات عمالية وقدرها (1057240 درهم) والرسوم والضرائب وانعاب الحماية والنفائدة 12 ٪ من تاريخ الاستحقاق وشمول الحكم بالنفاذ الملجل بلا كافلة، وحددت لها جلسة يوم الثلاثاء الموافق 2019/8/20 ص بالقامة 10:30 اذ Ch2.E.22 لنا فانت مكلف بالحضور أو من يملك قانونيا وعليك بتقديم ما لديك من مذكرات او مستندات للمحكمة قبل الجلسة بثلاثة ايام على الأقل

رئيس القسم

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد 12705 بتاريخ 2019/8/14
مذكرة اعلان مدعى عليه بالنشر
في الدعوى رقم 2019/2224 عرض وايداع تجاري

الى العروض عليه/1- عاصم احمد بوت - مجهول محل الإقامة بما أن العارض / بنك دبي الإسلامي (شركة مساهمة عامة) ويمثله / راشد عبدالله علي هويشل التعميمي قد اقام عليك الدعوى وموضوعها الموضوع : عرض وايداع ، (مال منقول) عبارة عن سيارة فورد فوكس - موديل 2007 4 اخضر اللون - رقم اللوحة (72918) جهة ترخيص دبي - خصوصي ؟ رمز اللوحة G

رئيس القسم

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد 12705 بتاريخ 2019/8/14
مذكرة اعلان مدعى عليه بالنشر
في الدعوى رقم 2019/2224 عرض وايداع تجاري

الى العروض عليه /1- خالد سالم محمد سالم البلوشي - مجهول محل الإقامة بما أن العارض / بنك دبي الإسلامي (شركة مساهمة عامة) ويمثله / راشد عبدالله علي هويشل التعميمي قد اقام عليك الدعوى وموضوعها الموضوع : عرض وايداع ، (مال منقول) عبارة عن سيارة هوندا سيفيك - موديل 2008 4 ازرق اللون - رقم اللوحة (42739) جهة ترخيص دبي - خصوصي ؟ رمز اللوحة K

رئيس القسم

الإمارات العربية المتحدة
وزارة العدل

العدد 12705 بتاريخ 2019/8/14
أخطار بالنشر في القضية التنفيذية رقم 2019/19

إلى المحكوم عليه /شركة مملكة الكوثر للوساطة العقارية

ليكن معلوما لديكم بان محكمة عجمان الاتحادية الابتدائية قد أصدرت بحكمكم حكما في الدعوى رقم (2014/1770) (مدني كلى) يقضي بالزامكم بدفع مبلغ وقدره (94٠٠0) درهم شاملا الرسوم والضرائب، وحيث ان المحكوم له/ مهدي علي اصغر قهيمي، قد تقدمت بطلب تنفيذ الحكم وسجلت التنفيذ تحت رقم (2019/19) لذا أتمت مكثفون بسداد المبلغ المحكوم به خلال (15) يوما من تاريخ نشر الأخطار وفي حال تخلفكم عن ذلك فإن المحكمة ستستخذ بحكمكم الاجراءات القانونية المناسبة لتنفيذ الحكم حسب الاصول.

قلم التنفيذ المدني
بدار القضاء عجمان

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد 12705 بتاريخ 2019/8/14
اعلان امر أداء بالنشر
في الدعوى رقم 2019/1288 امر اداء

الى المدعي عليه/1- رونق الجزيرة للمقارنات - م م م مجهول محل الإقامة بما ان المدعي/ بوكو ماك للصناعات - م م م ويمثله / يوسف حسين محمد صالح السهلاوي - طلب استصدار أمر أداء قررت محكمة دبي الابتدائية بتاريخ 2019/7/25 الزام المدعى عليها رونق الجزيرة للمقارنات - م م م بان تؤدي للمدعية بوكو ماك للصناعات - م م م مبلغ (أربعة وخمسون الفا ومائتين وتسعون درهما) و 9 ٪ الفوائد القانونية سنويا من تاريخ استحقاق كل شيك وحتى تمام السداد والرسوم والضرائب والأمر مشمول بالنفاذ الملجل بقوة القانون. ولكم الحق في إستئناف الأمر خلال 15 يوم من اليوم التالي لنشر هذا الاعلان.

رئيس القسم

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد 12705 بتاريخ 2019/8/14
مذكرة اعلان متظلم ضده بالنشر
في الدعوى رقم 2019/100 تظلم شرعي

الى المتظلم ضده/1- منى محمود عادل بلال مجهول محل الإقامة بما أن المتظلم/اسامة محمد حسين نصار ويمثله/ خالد محمد عبدالرحيم بنار العوضي - قد اقام عليك التظلم المذكور اعلاه وموضوعه التظلم من القرار الصادر في الامر على عريضة رقم 619/2018 شرعي، والصادر بتاريخ 2018/5/20 وحددت لها جلسة يوم الاثنين الموافق 2019/8/26 الساعة 11:00 صباحا بالقامة رقم (1) في مبنى الأحوال الشخصية في منطقة الفروود لذا فانت مكلف بالحضور أو من يملك قانونيا وعليك بتقديم ما لديك من مذكرات او مستندات للمحكمة قبل الجلسة بثلاثة ايام على الأقل وفي حالة تخلفك فإن الحكم سيكون بمثابة حضور

رئيس القسم

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد 12705 بتاريخ 2019/8/14
اعلان وتكليف بالوفاء بالنشر
في الدعوى رقم 2019/2225 تنفيذ تجاري

الى المتظ ضده/1- خالد محمد عبدالغفار احمد مجهول محل الإقامة بما ان طالب التنفيذ/ نور الصباح عبدالله من ورثة عبدالعزيز محمد عبده عبدالله - قد اقام عليك الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامكم بدفع المبلغ المنفذ به وقدره (591300) درهم الى طالب التنفيذ و خزينة المحكمة. وعليه فان المحكمة ستباشر الاجراءات التنفيذية بحقق في حالة عدم الالتزام بالقرار المذكور خلال 15 يوما من تاريخ نشر هذا الاعلان.

رئيس الشعبة

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد 12705 بتاريخ 2019/8/14
مذكرة اعلان مدعى عليه بالنشر
في الدعوى رقم 2019/246 مدني كلى

الى المدعي عليه /1- مانوهار روشي رام ساقلاني مجهول محل الإقامة بما ان المدعي/ ساقلاني راميش روشيرام ويمثله / غازي ابراهيم احمد بن سيفان قد اقام عليك الدعوى وموضوعها الزام المدعي عليه بان يؤدي للمدعي مبلغا وقدره 6,000,000 / (ستة ملايين درهما) والنفائدة التأخيرية بواقع 12 ٪ من تاريخ استحقاق المبلغ الحاصل في م م م وحتى تمام السداد. وحددت لها جلسة يوم الأربعاء الموافق 2019/8/28 الساعة 9:30 ص بالقامة Ch1.C.15 لنا فانت مكلف بالحضور أو من يملك قانونيا وعليك بتقديم ما لديك من مذكرات او مستندات للمحكمة قبل الجلسة بثلاثة ايام على الأقل

رئيس القسم

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد 12705 بتاريخ 2019/8/14
اعلان وتكليف بالوفاء بالنشر
في الدعوى رقم 2019/518 تنفيذ تجاري

الى المتظ ضده/1- مجهورات مالك مجهول محل الإقامة بما ان طالب التنفيذ/روسي بلو للتجارة - ش ذ م م سابقا - ص 7 سي إس لتجارة الأثاث والمجوهرات - ش ذ م م (حاليا) ويمثله / أمل عمير السبيعي قد اقام عليك الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامكم بدفع المبلغ المنفذ به وقدره (174290) درهم الى طالب التنفيذ او خزينة المحكمة. وعليه فان المحكمة ستباشر الاجراءات التنفيذية بحقق في حالة عدم الالتزام بالقرار المذكور خلال 15 يوما من تاريخ نشر هذا الاعلان.

رئيس الشعبة

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد 12705 بتاريخ 2019/8/14
اعلان وتكليف بالوفاء بالنشر
في الدعوى رقم 2019/2028 تنفيذ تجاري

الى المتظ ضده/1- ساره ريميا جباره (بصفتها الشخصية وبصفتها مدير المطوب إصدار الأمر ضدها الأولى) مجهول محل الإقامة بما ان طالب التنفيذ/نشأت فرحان عوض سهاون قد اقام عليك الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامكم بدفع المبلغ المنفذ به وقدره (715166) درهم بالتضامن الى طالب التنفيذ او خزينة المحكمة. وعليه فان المحكمة ستباشر الاجراءات التنفيذية بحقق في حالة عدم الالتزام بالقرار المذكور خلال 15 يوما من تاريخ نشر هذا الاعلان.

رئيس الشعبة

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد 12705 بتاريخ 2019/8/14
اعلان وتكليف بالوفاء بالنشر
في الدعوى رقم 2019/205 تنفيذ عقاري

الى المتظ ضدهما/1- شركة كوينز لاند ريال استيت - م م م 2 - شركة ارستوفرط ستار انفستمنت - م م م مجهولي محل الإقامة بما ان طالب التنفيذ/بطي عبدالله محمد بطي الجيميري ويمثله/ سميرة عبدالله علي قرقاش قد اقام عليك الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامكم بدفع المبلغ المنفذ به وقدره (44980) درهم بالتضامن الى طالب التنفيذ او خزينة المحكمة 2- فسح القعد موضوع الدعوى. وعليه فان المحكمة ستباشر الاجراءات التنفيذية بحقق في حالة عدم الالتزام بالقرار المذكور خلال 15 يوما من تاريخ نشر هذا الاعلان.

رئيس الشعبة

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد 12705 بتاريخ 2019/8/14
اعلان وتكليف بالوفاء بالنشر
في الدعوى رقم 2019/289 تنفيذ شرعي

الى المتظ ضده/1- سيف سعيد محمد مروشد مجهول محل الإقامة بما ان طالب التنفيذ/سعديه بنزوال ويمثله / مختار محمد باقر غريب قد اقام عليك الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامكم بتنفيذ الحكم الصادر في الدعوى رقم 188/2019 احوال نفس مسلمين والستأنف برقم 2019/2019 استئناف احوال شخصية ومواريت بسداد المبلغ المنفذ به وقدره (1,057) درهم) شامل للرسوم والضرائب من تاريخ الاستحقاق. وعليه فان المحكمة ستباشر الاجراءات التنفيذية بحقق في حالة عدم الالتزام بالقرار المذكور خلال 15 يوما من تاريخ نشر هذا الاعلان.

رئيس الشعبة

فقدان جواز سفر

فقد المدعو/ محمد عبدالعزيز عبدالحميد غنيم،
مصر الجنسية جواز سفره رقم (18034352A)
يرجى ممن يعثر عليه تسليمه بالسفارة المصرية او
اقرب مركز شرطة بالامارات.

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد 12705 بتاريخ 2019/8/14
مذكرة اعلان مدعى عليه بالنشر
في الدعوى رقم 2019/487 عقاري كلى

الى المدعي عليه/1- أمين ابدن ابراهيم روبريد باركن مجهول محل الإقامة بما ان المدعي/بنك دبي الإسلامي (شركة مساهمة عامة) قد اقام عليك الدعوى وموضوعها فسح اتفاقية الاجارة المنتهية بالتملك وملاحقها، وتسليم العقار خاليا من الشواغل، ورد الحيازة، والغاء شهادة القيد العقاري الواردة بالملكية، وبالزام المدعي عليه بمبلغ وقدره (811622 درهم) تعويض والرسوم والضرائب وانعاب الحماية. وحددت لها جلسة يوم الثلاثاء الموافق 2019/8/20 الساعة 11:00 ص بالقامة Ch1.B.8 لنا فانت مكلف بالحضور أو من يملك قانونيا وعليك بتقديم ما لديك من مذكرات او مستندات للمحكمة قبل الجلسة بثلاثة ايام على الأقل

رئيس القسم

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد 12705 بتاريخ 2019/8/14
اعلان وتكليف بالوفاء بالنشر
في الدعوى رقم 2019/2048 تنفيذ تجاري

الى المتظ ضده/1- دلنا لابين للمقارنات - ش ذ م م 2 - محمد احمد محمد مقبل الحميري مجهولي محل الإقامة بما ان طالب التنفيذ/ اهرو جلف تريدينج - م م م ويمثله/ ساره شاه بيك محمد البلوشي قد اقام عليك الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزام المتظ ضده الأول بدفع المبلغ المنفذ به وقدره (66٠٠٠٠٠٠) درهم بالتزامها بالتضامن بدفع المبلغ المنفذ به وقدره (192٠٠٥٠٠) درهم الى طالب التنفيذ او خزينة المحكمة. وعليه فان المحكمة ستباشر الاجراءات التنفيذية بحقق في حالة عدم الالتزام بالقرار المذكور خلال 15 يوما من تاريخ نشر هذا الاعلان.

رئيس الشعبة

دولة الإمارات العربية المتحدة
وزارة الاقتصاد
إدارة العلامات التجارية

الأربعاء 14 أغسطس 2019 العدد 12705

نموذج إعلان النشر

تعلم إدارة العلامات التجارية عن تقديم وكلاء التسجيل / المالك : مكتب محتمل فياض للمحاماة والاستشارات القانونية Quality Kitchen طلب التسجيل بعلامات التجارية :

المرجعة بالرقم : 267158 بتاريخ : 2017/01/26 صورة العلامة :

ببالت الأولى :
باسم : كوالتي كتنش لتجارة المعدات ش.ذ.م
وعولاه : دبي - إمارة دبي- بر دبي- الكرامات.
مبنى الزمردة- الطابق الخامس- مكتب رقم 55-
56 هاتف : 043579997. صندوق البريد : 234533
ولذلك لتسيير السلع والخدمات الواقعة بالرقم : 37
تركيب معدات المطابخ

وصف العلامة : العلامة مؤلفة من كلمتين مكتوبتين [حرف Quality Kitchen باللون الأزرق وأول حرف من كل كلمة و Q و K مكتوبين باللون الأصفر وخطو العبرة رسم برمز الى قمة الطاهي.

الاشتراطك :
فعل من لديه اعتراض على ذلك أن يقدم به مكويا لإزالة العلامات التجارية في وزارة الاقتصاد أو إرساله بطريق السجل، وذلك خلال 30 يوما من تاريخ إصدار هذا الإعلان

إعلاناتكم في

يرجى الاتصال على
هاتف : 024488300
فاكس : 024489891
email: advt@alfajrnews.ae

منوعات العقل 21



«حج ذكي» و«طريق مكة» و«قطار الحرمين» و«الجيل الخامس» و«كن عوناً» وغيرها في خدمة ضيوف الرحمن

الحرمين الشريفين في تأمين وسيلة نقل سريعة ومرحة وأمنه لضيوف الرحمن من حجاج بيت الله الحرام وزوار المسجد النبوي الشريفين.

كما خصصت المملكة العربية السعودية أكثر من 5 آلاف متطوع ضمن مبادرة «كن عوناً» لخدمة الحجاج حيث قدموا صوراً مضنية من العطاء الإنساني والتفاني لخدمة ضيوف الرحمن فيما أكملت الهيئة العامة للطيران المدني في المملكة العربية السعودية استعداداتها لاستقبال الحجاج المغادرين لبلدانهم بعد أن أنهوا مناسك حجهم هذا العام عبر مطار الملك عبد العزيز الدولي بجدة ومطار الأمير محمد بن عبد العزيز الدولي بالدمية المنورة من خلال خطة تشغيلية متكاملة.

ونوهت منظمة الصحة العالمية التابعة للأمم المتحدة بالجهود الناجحة التي بذلتها المملكة العربية السعودية ممثلة في وزارة الصحة خلال موسم حج هذا العام 1440 هجرية دون الإبلاغ عن حالات واحدة من أحداث الصحة العامة أو الأمراض في صفوف الحجاج، كما أعربت الأمانة العامة للمنظمة العربية للأحمر والصليب الأحمر عن بالغ تقديرها للتميز والنجاح الذي دائما ما تظهر به المملكة العربية

السعودية في إدارتها لشؤون الحج والتسهيلات المقدمة والرعاية التي يحظى بها ضيوف الرحمن على مختلف المستويات التي تلقى الاهتمام المتواصل من قبل حكومة خادم الحرمين الشريفين.



التغطية والسرعة الفائقة والتي ساهمت بدورها في إثراء التجربة الرقمية لضيوف الرحمن. وساهم قطار الحرمين الشريفين أحد المشاريع الاستراتيجية الرائدة التي نفذتها حكومة خادم

أبرز التطبيقات التفاعلية التي تسهم في مساعدة الحاج. كما دشنت أيضا تقنية الجيل الخامس في مكة المكرمة حيث ساهمت إلى جانب شبكات الجيل الرابع في تحقيق أعلى درجات

اللازمة لحجاج بيت الله الحرام وعملت كذلك على تطويع التكنولوجيا لخدمتهم من خلال مبادرة «حج ذكي» التي مكنتهم من أداء المناسك بسهولة ويسر حيث قدمت خدمات رقمية تضم



وترميز وهرز الأمتعة في مطار الدول التي يغادر منها الحجاج من الدول التي انضمت للمبادرة. كما وضعت المملكة منارات المستشفيات والمراكز الصحية في حالة تأهب لتقديم الرعاية

«حج ذكي» و«طريق مكة» و«قطار الحرمين» و«الجيل الخامس» و«كن عوناً» وغيرها في خدمة ضيوف الرحمن

العربية السعودية الشقيقة إلى تسيير رحلة حجاج بيت الله الحرام حتى قبل وصولهم إلى أرض الحرمين فكان إطلاق مبادرة مبادرة «طريق مكة» إحدى مبادرات برنامج «خدمة

•• أبو ظبي- وام:

شكل موسم الحج للعام الجاري فصلا جديدا من فصول التميز والريادة من المملكة العربية السعودية الشقيقة في خدمة ضيوف الرحمن من شتى أنحاء العالم وتأمين كافة وسائل النجاح وتسخير كافة عوامل التميز خلال استضافة أكبر تجمع بشري إسلامي في العالم.

ومع انتهاء ضيوف الرحمن من أداء المناسك والتحضير للعودة مجددا إلى أوطانهم بعد أن عايشوا أجواء روحانية فريدة في معية مملكة العطاء تعالت كلمات الشكر والعرفان من دولة الإمارات وشتى دول العالم إلى المملكة العربية السعودية بقيادة خادم الحرمين الشريفين الملك سلمان بن عبد العزيز آل سعود على تنظيم موسم حج مثالي أبهر العالم أجمع.

وساهمت عوامل عديدة في تحقيق هذا النجاح الباهر لموسم الحج 1440 هجرية حيث تلقى وكالة أنباء الإمارات «وام» الضوء عليها في التقرير التالي وتعرض شهادات دولية صدرت تقديرا لما قدمته المملكة العربية السعودية من خدمات جليلة للحجاج على مدار الموسم.

فقد ساهم برنامج خدمة ضيوف الرحمن الذي دشنته خادم الحرمين الشريفين الملك سلمان بن عبد العزيز آل سعود لإحداث نقلة نوعية جديدة لتبني طموحات ضيوف الرحمن وتوفير الخدمات التي تمنحهم على أداء المناسك بكل يسر وسهولة. وعمدت المملكة



مكتبة الحرم المكي الشريف . . ثلاثة عشر قرنا من العطاء

•• مكة المكرمة- وام:



النبوي وأصبحت مكتبة عامة تقدم خدماتها لطلاب وطالبات العلم وزوار البيت العتيق تحت مظلة الإدارة العامة للشؤون العلمية والفكرية حديثا وتضم المكتبة أحد عشر قسما مختلفة وقاعاتي اطلاع تقدم خدماتها للمطالعين وطلبة العلم والزوار. وقد بين فضيلة الشيخ عبد الرحمن بن سعد الشهري مدير الإدارة العامة للشؤون العلمية والفكرية المكلف ومدير إدارة مكتبة الحرم المكي الشريف أن المكتبة تميزت خلال هذا العام 1440 - 1441 هـ باستقطاب أعداد كبيرة من الزوار وطلبة العلم المهتمين بهذا الإرث العلمي والتاريخي الأصيل والرصين منذ انتقالها للمبنى الجديد بحي بطحاء قريش والذي يتسع لأكثر من 500 زائر في الساعة حيث نفذت أكثر من 15 برنامجا ومبادرة وبلغ إحصائيات المخطوطات الأصلية والمصورة رقمية والتي على الميكرو فيلم والرقمية وغير العربية بالإضافة لتفهارس المخطوطات العربية والإسلامية ما يقارب 48.787 مخطوطة وبلغت إحصائية الكتب النادرة العربية ما يقارب 7079 كتابا نادرا وبلغت إحصائية عدد الرسائل الجامعية أكثر من 1668 رسالة جامعية داخل المملكة وخارجها. مشيرا إلى أنه بلغ عدد موظفي المكتبة خلال هذا العام 88 موظفا رسميا و19 متقاعدا مهتمين بخدمة الزائر للمكتبة ومزودين بمختلف الوسائل التطويرية والخدمية عالية التقنية والجودة في مختلف مجالاتها.

تعد مكتبة الحرم المكي الشريف التابعة للرئاسة العامة لشؤون المسجد الحرام والمسجد النبوي من أهم المكتبات في العالم الإسلامي وأرقها فهي تقع في أقدس بقعة وأشرف مكان.. مهبط الوحي ومهوى أفئدة المسلمين أجمعين. ويعود تاريخ إنشائها وفق ما أوردته المصادر التاريخية إلى القرن الثاني الهجري في عهد الخليفة العباسي محمد المهدي في عام 161 هـ تقريبا ومنذ بداية العهد السعودي اهتم مؤسس المملكة العربية السعودية الملك عبد العزيز بن عبد الرحمن آل سعود بهذه المكتبة وكون لجنة من العلماء لدراسة أحوالها وأطلق عليها عام 1357 هـ مكتبة الحرم المكي الشريف وأهدى إليها الملك عبد العزيز مجموعة من الكتب وقد حظيت برعاية وعناية الدولة منذ ذلك الوقت حتى يومنا هذا. وكانت نواة مكتبة الحرم المكي إحدى قببات الحرم التي خصصت في ذلك الوقت لحفظ المصاحف التي ترد إلى الحرم المكي ويمرور الأيام تمت مجموعاتها حتى انتقلت إلى خارج الحرم وتعد المرة الأولى التي تنقل فيها إلى خارج الحرم عام 1375 هـ وكانت تابعة لوزارة الحج "وزارة الحج والعمرة حاليا" حتى عام 1385 هـ بعدها انضمت إلى الرئاسة العامة للإشراف الديني بالمسجد الحرام حتى تغير اسمها إلى الرئاسة العامة لشؤون المسجد الحرام والمسجد



قد يساعد اتباع نظام غذائي صحي على التعامل مع التغيرات الهرمونية. لذلك، يمكن أن يساعد تناول الطعام الصحي طوال فترة الحيض على تحسين الأعراض المختلفة.



أغذية تخفف آلام الحيض وأخرى تفاقمها



ووفقاً لتقرير نشرته مجلة (موخير أوي) الإسبانية، أشار الكاتب إيمانويل سواز إلى أن الأطعمة الغذائية والخفيفة خلال فترة الحيض قد تساعد في تخفيف انتفاخ البطن والامها ومقاومة نقص الطاقة وغيرها من الأعراض الأخرى التي تظهر عادة خلال الدورة الشهرية.

ووفقاً

أعراض

جسم المرأة يكون أيضاً أكثر انتفاخاً وعرضة لأعراض عدة خلال فترة الحيض، وتوجد أنواع معينة من الأطعمة يمكن أن تفاقم هذه الأعراض. نتيجة لذلك، تحتاج المرأة خلال فترة الحيض إلى أطعمة مغذية من أجل تعويض نقص الحديد. لكن يجب أن تكون هذه الأطعمة خفيفة من أجل تخفيف حدة أعراض الحيض. ونقدم لك هنا خمسة خيارات من الأطعمة التي تخفف من آلام الحيض.

1- الأطعمة الغنية بالحديد

هذا النوع من الأطعمة مهم للغاية من أجل منع فقر الدم. وبالنسبة للنساء خلال فترة الحيض، يجب الحرص على تناول الأطعمة الغنية بالحديد من الأصل النباتي، لأنها خفيفة مقارنة بمصادر الحديد الحيواني. ومن بين هذه الأطعمة، نذكر الخضروات على غرار السبانخ والبندرج واللفت، والبقوليات مثل العدس والحمص والفاصوليا، والفواكه الجافة مثل اللوز والستق. كما ينصح أيضاً بدمج هذه الأطعمة مع مصادر الفيتامين "سي" لتسهيل امتصاص الجسم للحديد، على غرار الليمون والفلال الحمراء.

2- الكالسيوم والمغنيسيوم والبوتاسيوم

هذه العناصر الغذائية توجد في أطعمة مثل السبانخ

6- الماء

أشار الكاتب إلى أنه لا يوجد شيء أفضل من الماء، سواء الذي نشربه أو الذي نستهلكه من خلال الفواكه والخضروات. ويساعد استهلاك كميات كافية من الماء على تقليل احتباس السوائل الذي يسبب التشنجات. وينصح أيضاً بشرب منقوع البابونج واليربسة، لأنه مدر للبول ومقاوم للتشنجات.

3- مضادات الالتهابات الطبيعية

هناك أطعمة تساعد على تقليل الالتهاب وعلاج الانتفاخ والحد من المشاكل الناتجة عن الحيض. وتتمثل هذه المجموعة أساساً في الخضروات الخضراء والأناناس والفواكه الحمراء والكرم والثوم والبصل والبندرج والزنجبيل وغيرها.

4- الأحماض الدهنية المتعددة غير المشبعة

يعتبر هذا النوع من الأطعمة مضاداً للالتهابات، ويساعد أيضاً على تحسين الدورة الدموية. وفي هذه المجموعة نجد الأسماك وغللال البحر والمكسرات (الفواكه الجافة) والأفوكادو وبذور الكتان أو الشيا.

5- الأطعمة الغنية بالألياف

الألياف ضرورية من أجل الحد من الاضطرابات المعوية التي يمكن أن تسببها العادة الشهرية، على غرار الإمساك. وفي هذا الصدد، تعد القائمة واسعة، وتشمل الخضروات والفواكه والبقوليات والمكسرات والحبوب الكاملة.

يزداد انتشارها والإقبال عليها في مراكز التجميل

التهابات خطيرة قد تسببها الرموش الصناعية



جدا، وربما تبقى دائماً) ولو أنها حالات نادرة. وربما قد تكون المخاطر الصحية والأعراض الجانبية للرموش الصناعية والأساليب الأخرى لإطالة الرموش وتكثيفها، غير كافية لبعض النساء للتخلي عن الفكرة

يزداد انتشار الرموش الصناعية الطويلة والإقبال عليها في مراكز التجميل، لكن الأمر ليس بسيطاً ويحتاج وقتاً وصبراً، إذ يجب لصق كل رموش صناعي على حدة فوق الرموش الطبيعي بواسطة مادة لاصقة خاصة، ويتم تطويل الرموش لتبدو وكأنها طبيعية.

وتحتاج هذه العملية لوقت طويل نسبياً، فرموش الجفن العلوي فقط يتراوح عددها بين 150 و250 رمشاً. وبالتالي فإن معالجتها قد يستغرق حتى ثلاث ساعات! بعد الانتهاء من لصق الرموش الصناعية، يجب أن تبقى جافة لمدة 24 ساعة على الأقل حتى تثبت وتلتصق جيداً، مما يعني عدم وصول الماء أو العرق إليها أو أن تبتل بأي طريقة كانت.

لكن الوصول إلى النتيجة المرجوة ليس مضمونة دائماً، فقد لا تبدو العين أكثر جاذبية وجمالاً مع الرموش الصناعية الطويلة، أو قد تؤدي إلى التهاب الجفون. وتقول البروفيسورة كريستيانا بايرل، مديرة مستشفى الأمراض الجلدية في مدينة فيسبادن الألمانية، إن هذا الالتهاب يسبب ألماً وحكة شديدة في العين، ويكون مزعجاً جداً.

وتضيف أن الرموش الصناعية يمكن أن تؤدي إلى الحساسية والأكزيما في المنطقة المحيطة بالعين، وإلى تورم الجفون العلوي والسفلي لفترة مؤقتة.

وظائفها الحامية

وبصرف النظر عن الجانب الجمالي للرموش، فإن الوظيفة الأساسية لها هي حماية العين من الغبار والعرق والرياح وغيرها من العوامل الجوية، فهي بمثابة حاجز وقائي للعين بالدرجة الأولى. أما دورة نموها فتتراوح بين أربعة أشهر

عيون النساء ذات الرموش الطويلة والكثيفة تبدو أكثر جاذبية وجمالاً، وهو ما يدفع الكثيرات لاستعمال الرموش الصناعية التي تزداد انتشاراً، لكن ذلك قد يلحق الأذى بالعين. فما مخاطر هذه

الرموش غير الطبيعية؟



منوعات

الفكر

23

تعكف الكاتبة اللبنانية منى طايح على كتابة مسلسل جديد، لم تكشف عن تفاصيله، موضحة أنها فرغت من كتابة أربع حلقات منه. طايح، التي قالت إنها تكتب بـ (مزاج)، أشارت في هذا الحوار إلى أنه ليس شرطاً أن يُنجز الكاتب عملاً كل سنة، مشددة على أنها مُقلّة كتابياً ولا تهمها الإطلاقات السنوية، كما أنها لا تحب أن تُعرض أعمالها في رمضان بسبب كثرة المسلسلات. وأوضحت أنها تفضل أن تُنتج أعمالها شركتها الخاصة، التي تتشارك فيها مع ابن عمها، كي لا تكون تحت رحمة المنتجين، كما تطرقت إلى الإنتاجات الضخمة التي تم رصدها في مسلسلي (أمير الليل) و(حبيبي اللدود).

في (أمير الليل) خسرتنا مليوني دولار

منى طايح : للأسف الممثل اللبناني لا يملك نجومية خارج لبنان

• لماذا أنت مُقلّة في الكتابة، فالمتابع لأعمالك يلاحظ أنها محدودة مع أن هناك الكثير من الأعمال الدرامية تُنتج سنوياً؟
- أنا مُقلّة، وحالياً أكتب مسلسلاً جديداً، ومنذ عام حتى اليوم انتهيت من كتابة 4 حلقات منه فقط. أكتب بمزاج، وأُنجز عملاً واحداً كل سنة أو سنتين، وهذا أمر جيد جداً. لا يهمني أن أطل سنوياً على الشاشة، كما أنني لا أحب أن تُعرض أعمالي في رمضان.
• هل تتعاملين ككاتبة حصرًا من الناحية الإنتاجية مع شركة الإنتاج التي تملكينها؟
- بما أنني أملك شركة إنتاج بالشراكة مع ابن عمي، فإنني أتعامل معها، وأعمل وأُنجز أعمالي براحتي، ولا أكون تحت رحمة مُنتج الظروف هي على هذا الحال حالياً، ولا أحد يعرف ماذا يمكن أن يحصل في المستقبل. لو أنني أكتب 3 أو 4 أعمال، يمكن أن أوزعها على أكثر من شركة ولكنني أكتفي بعمل واحد في السنة أو خلال سنتين، ومن الطبيعي أن تُنتج شركتي.
• ألا تفضلين أن تُقدّم أعمالك بإنتاج ضخم، وخصوصاً أنكم كشركة إنتاج لا تملكون القدرة على الإنتاجات الضخمة؟
- هذا الكلام غير صحيح. مسلسل (حبيبي اللدود) تم تصويره بإنتاج عالٍ جداً، ومُشاهد الاغتيالات والمعارك التي صُوّرت فيه ليست موجودة في أي دراما عربية أخرى، هذا عدا التكنة العسكرية التي بنيناها خصيصاً للمسلسل. هو مسلسل (أكشن) وتكلفته ضخمة، ومسلسل (أمير الليل) لم يركز الإعلام عليه كما حصل مع مسلسل (ثورة الفلاحين)، وقد بلغت تكلفته 3 ملايين ونصف المليون دولار، وشارك فيه فنانون من كل العالم العربي. (نحن ما مُنتج على قُذنا).
• المقصود بالسؤال لماذا لا تكتفين أعمالاً تُنتجها شركة (الصباح) صاحبة الإنتاجات الكبيرة التي يتم تسويقها في كل العالم العربي؟
- تقوم بواجبنا ونقدّم إنتاجات كبيرة على أمل أن تصبح هناك ثقة بالدراما اللبنانية في يوم من الأيام، ويتم تسويقها عربياً. (أمير الليل) عُرض على شاشة (القاهرة والناس) المصرية و(روتانا دراما) الخليجية. طبعاً لسنا بحجم (الصباح) الذي لديه وفرة في الإنتاج. وفي الأساس شركتنا لا يمكنها أن تعتمد على، لأنني أكتفي بعمل واحد كل سنة أو خلال سنتين، ولذلك نستعين بكتاب آخرين، بينهم داليا حداد التي أنتجتنا لها مسلسلاً.
• الدراما اللبنانية تحتاج إلى ممثلين معروفين عربياً كي يتم تسويقها في الأسواق العربية، ولا شك في أنك راهنت على اسم رامعي عياش لتسويق مسلسل (أمير الليل) كونه نجماً عربياً. هل يمكن أن تستعيني بنجوم عرب في الدراما التي تكتبينها أم أنك حريصة على التعامل مع فنانين لبنانيين؟

• هذا الأمر يرتبط بالنص، حاولنا مع رامعي عياش كونه نجماً لبنانياً معروفاً عربياً، ولكن حصل خطأ في التسويق. مثلاً في (حبيبي اللدود) لم يكن بالإمكان الاستعانة بممثلين عرب لأنه يتحدث عن الحرب اللبنانية، ولكن (أمير الليل) كان يحتمل ذلك، لأن بيروت كان يقصدها زوار من العالم العربي في الأريعات، ويومها استضفنا ميس حمدان وليلى بن خليفة وأحمد كرامة وغيرهم.
• وبإمكانك أيضاً أن تحرصي على كتابة نصّ يحتمل وجود ممثلين عرب؟
- النص الذي أكتبه حالياً لبناني، وفي حال اشترينا نصاً (بان أراب) يمكن أن نُنتج أيضاً، ولكن عندها يجب أن ننتبه كي لا يتكرر معنا ما حصل في (أمير الليل) الذي خسرتنا فيه مليوني دولار، وأن نتأكد أنه سيُباع عربياً.
• ما المشكلة التي حالت دون تسويق (أمير الليل)؟
- بصراحة لا أعرف. نحن سلّمنا مسؤولية التوزيع للشخص ولكن لم يحالفنا الحظ، مع أن العمل نجح كثيراً في لبنان والمغرب العربي، ولكنه لم ينتشر عربياً كما يستحق.
• ما الأعمال التي تابعتها هذه السنة في رمضان؟
- أكثر عمل لفتني هو مسلسل كارين رزق الله (انتي مين). نصّ رائع وممثلون مُبدعون، بالإضافة إلى مسلسل (خمسة ونص) إخراج رافع، وكذلك الممثلون المشاركون فيه من دون استثناء كانوا رائعين. تحمسّ له كثيراً، ولكن خفّت حماسي عندما وقّعت البطولة وتنازلت عن المستشفى، كنت أتمنى لو أنها حاربت الفساد حتى النهاية ووقّفت بوجه حبيبيها وكل الناس.
• وبالنسبة إلى (الباشا)؟
- إنتاجه فقير، وقصته معروفة (الأخوة كارامازوف). القصة روسية، ويعدم قدمها الأتراك ومن ثم جرى تقديمها في (الباشا). دائماً، يحقق الجزء الثاني النجاح، لأن الناس يكونون تابعوا الجزء الأول، ومن المعروف أن الناس يفضلون متابعة مسلسل يعرفونه على متابعة عمل جديد. (حزقونا) في مسلسل (حبيبي اللدود) لأنه تم عرضه في منتصف الموسم الدرامي، وكان الناس يشاروا بمتابعة أعمال أخرى. البرمجة كانت خاطئة جداً، ولكن ما حصل لم يكن خلفية مبنية على سوء نية، وعلاقتي جيدة بـ (رئيس مجلس إدارة LBCI)، وكان المسلسل مثيراً للجدل، لأنها المرة الأولى التي يتم تناول الحرب اللبنانية في الدراما اللبنانية.
• هل يمكن القول إنك غامرت باختيار الممثلين في هذا المسلسل؟
- غامرت في أحد الأدوار الرئيسية وهو دور الفتاة التي يحبها يورغو شلهوب لأنها وجه جديد (جوانا حداد)، أما الباقون فكلهم معروفون. فادي اندراوس لديه تجارب سابقة وكذلك روان طحطوح وغيرهما. هي (حداد) كانت جيدة كممثلة، ولكن البعض تقبلها وآخرون لم يقبلوها. لأنهم ليسوا معادين على مشاهدة بطلّة في عمل وهي وجه غير معروف، وهم يريدون إما ملكة جمال أو ممثلة معروفة أو أطلت في أدوار سابقة.
• ما رأيك في تجربة الدراما المشتركة؟
- لا شك في أن الهدف من الدراما المشتركة هو تسويق الدراما اللبنانية خارج لبنان. للأسف، الممثل اللبناني لا يملك نجومية خارج لبنان، واسمه لا يبيع عربياً وهذا أمر معروف (وما فينا نضحك على بعضنا). لا شيء يحول دون تقديم الدراما المشتركة، ولكنها تحتاج إلى من يجيد كتابتها بطريقة مُقنعة، كي لا يحصل كما حصل معنا في (عشق النساء) حيث استعنا بالممثل باسل خياط، كي يقدم دوره باللهجة اللبنانية وتبين أنه لا يجيدها، وليس كما حصل أيضاً في (خمسة ونص)، حيث أتى قصي خولي، بحسب دوره في المسلسل كي يصبح سياسياً وثانياً في لبنان وهو يتكلم باللهجة السورية. هذا الأمر ليس مُقنعاً مع أنهم برزوا الأمر بأن والدته سورية.
• في رأيك لماذا يزعل الممثل اللبناني ولا يتقبل هذه الحقيقة؟
- لأنه يُفترض بالمنتجين أن يتصرفوا. اسم (الصباح) لوحده يكفي لبيع أي عمل. نادين نجيم اسمها معروف في كل العالم العربي، وبإمكانه أن يستعين بممثل لبناني معها، لأن اسمها يبيع عربياً، والأمر نفسه ينطبق على سيرين عبد النور.



أحمد عبد الله محمود بدور كوميدي (بـروحين في زكية)

يجسد الفنان أحمد عبد الله محمود دوراً كوميدياً بمسلسل "روحين في زكية"، تأليف لؤي السيد وإخراج محمد مصطفى، والذي يخوض فيه الفنان حمدي الميرغني البطولة المطلقة بالدراما التلفزيونية بمشاركة زميله بفرقة "مسرح مصر" أوس أوس. وبدأ محمود التصوير مؤخراً بأحد الديكورات الخارجية، حيث يدور العمل، المقرر عرضه في الموسم الشتوي، بإطار كوميدي اجتماعي. يذكر أن محمود كان قد انتهى مؤخراً من فيلم "الهجوم"، الذي ينتهي لأعمال البطولة الشبانية.



بسبب وزن السقا... تأجيل تصوير (العنكبوت)

أجل النجم أحمد السقا موعد تصوير فيلمه الجديد (العنكبوت)، مع المخرج أحمد نادر جلال، والذي يتم التحضير له حالياً، بسبب حاجة السقا لإنقاص وزنه واستعادة لياقته البدنية، بعد الزيادة الملحوظة في وزنه، حيث يتدرب في "الجيم" بشكل يومي. ويعكف على كتابة "العنكبوت" السيناريست محمد ناير، ويخرجه أحمد نادر جلال، الذي يعمل على اختيار الفنانين المشاركين فيه، حيث يعود السقا إلى السينما بعد غياب عامين، منذ تقديمه "هروب اضطراري" عام 2017، الذي شارك في بطولته: أمير كرامة، غادة عادل، فتحي عبدالوهاب، ومجموعة من الفنانين كضيوف شرف، منهم: أحمد حلمي، أحمد فهمي، وأحمد زاهر، ومن تأليف محمد سيد بشير، وإخراج أحمد خالد موسى.

السكر

فواكه قليلة السكر غنية بالمغذيات



- التين: تحتوي كل 5 حبات من التين على ما بين 17 و20 غراماً من السكر.
- الزبيب: يوجد 21 غراماً من السكر في كل ربع كوب من الزبيب.
- الفراولة والتوت: يحتوي كل نصف كوب من الفراولة (الفرز) على 4 غرامات من السكر، بينما يحتوي نصف الكوب من التوت على 3 غرامات، والتوت الأسود 3.5 غرامات.
- البابايا والأناناس: تتراوح كمية السكر في كل 100 غرام من البابايا أو الأناناس بين 6 و8 غرامات فقط.
- الكيوي والجريب فروت: ينتمي هذين النوعين إلى الفئة السابقة، فكل نصف كوب من هذين النوعين يحتوي على ما بين 6 و8 من السكر.
- الجوافة: تمتاز الجوافة بأنها قليلة السكر، فالجبة تحتوي على 5 غرامات من السكر فقط.

هناك فواكه قليلة السكر وأخرى غنية به، لكن في كل الأحوال يظل أكل الفاكهة حيوياً حتى لمريض السكري، لأنها تزود الجسم بالألياف والمعادن والفيتامينات. من ناحية أخرى لا تقتصر مخاطر الإفراط في أكل السكريات على مرض السكري فقط، فالسكر يزيد الالتهابات والوزن ويؤثر سلباً على صفاء البشرة. وتحتوي الملعقة الصغيرة من السكر على 4 غرامات، ويعتبر المقدار الآمن من السكر في حصة الفواكه ما بين 5 و12 غراماً إذا كنت تراقب نتيجة قلق من السكري. أما إذا كان السبب ضبط الوزن فيمكنك تناول ما بين 16 و20 غراماً من السكر في كل حصة من الفاكهة.
- البرتقال والتفاح: يحتوي كل 100 غرام من البرتقال أو التفاح على 10 غرامات من السكر فقط، وتحتوي حبة البرتقال المتوسطة على 12 غراماً من السكر، بينما تحتوي التفاحة الكبيرة على 19 غراماً. - الموز: تحتوي حبة الموز على ما بين 13 و16 غراماً من السكر.

أطعمه متوفرة في البيت تحرق الدهون وتقلل الوزن

تقدم لك مجموعة اطعمه متوفرة في كل بيت تحرق الدهون وتقلل الوزن، ونبدأ هذه الاطعمة بالطفل الحار ..

- الطفل الحار : يحتوي الطفل الحار على مكون عديم الطعم يسمى الكابسيسين وهو يوجد بكثرة في فلفل الهابينيرو . يمتاز الفلفل الأحمر بأنه يقلل من شهيتك للطعام كما أنه يزيد من الأيض مما يسهل من فقدان الوزن الزائد .

- القرفة: تشير الدراسات أن القرفة لها تأثير رائع في تنظيم مستوى السكر في الدم وهذا من شأنه أن يقلل من الشهية للطعام خصوصاً لمرضى السكر . لذا يمكنك إضافة القليل من القرفة إلى الشاي، القهوة، أو حتى الزبادي ليصبح مذاقها أكثر حلاوة بدون إضافة مزيد من السعرات الحرارية.

- الشاي الأخضر : تشير الدراسات أن الشاي الأخضر يساعد في فقدان الوزن من خلال زيادة حرق الدهون في البطن حيث أنه يحتوي على مادة الكاتيكين التي تسهل حرق الدهون . وللحصول على أفضل النتائج يمكن شرب الشاي الأخضر أكثر من مرة يومياً . ويفضل تناوله ساخناً لأن ذلك يتيح مدة أطول لتناوله ويبطن من ما تتناوله من سعرات حرارية أخرى . - البطيخ : الأطعمة التي تحتوي على كميات كبيرة من الماء تأخذ مساحة كبيرة في المعدة مما يجعلك تتناول كميات أقل من باقي الأطعمة ومن هذه الأطعمة البطيخ فهو مصدر غني لمضادات الأكسدة وفيتامين أ وفيتامين سي وهو ملئ بالماء ويحتوي على سعرات حرارية أقل .

- الجريب فروت : بالرغم من أن الجريب فروت لا يحتوي على أي مواد طيبة تساعد على فقدان الوزن إلا أن الخبراء يشيرون إلى أنه يجعلك تشعر بالإمتلاء مما يقلل من السعرات الحرارية التي تتناولها وذلك بسبب وجود كميات كبيرة من الألياف التي تأخذ مدة أطول في الهضم . لذا ينصح الخبراء بتناول نصف ثمرة جريب فروت أو كوب من عصير الجريب فروت قبل تناول الطعام مما يجعلك تشعر بالإمتلاء فتتناول سعرات حرارية أقل .

اكتئاب ما بعد الولادة يصيب الآباء أيضاً

أوضحت الرابطة الألمانية لأطباء الأعصاب أن اكتئاب ما بعد الولادة لا يقتصر على الأمهات فقط، بل إنه قد يصيب الآباء أيضاً، حيث إنهم قد يشعرون بالحنن والإرهاق أو التعب الشديد أو القلق أو تغيرات في أنماط الأكل والنوم المعتادة، وهي نفس الأعراض التي تظهر على الأمهات في حالة الإصابة باكتئاب ما بعد الولادة.

ومن ضمن الأعراض الأخرى التي تظهر على الآباء عدم الاكتراث والأرق والتهيج والغفور الجنسي وتقلب الحالة المزاجية، وعادة لا تحدث هذه الأعراض بعد الولادة مباشرة، ولكنها تظهر تدريجياً ولا تختلف عن حالات الاكتئاب الأخرى، وأشارت الرابطة الألمانية إلى أن حالات الاكتئاب لدى الآباء عادة ما تكون أقل وطأة مقارنة بالأمهات.

ولا تزال الأسباب الدقيقة التي تؤدي حدوث اكتئاب ما بعد الولادة غير واضحة، فالإ جانب الضغوط الجديدة بعد قدوم الطفل ربما تلعب التغييرات في توازن الهرمونات دوراً في الإصابة بهذا النوع من الاكتئاب، وأشارت الدراسات إلى انخفاض مستوى هرمون التستوستيرون لدى الرجال أثناء فترة حمل المرأة، وإذا كان المرأة تعاني من اكتئاب ما بعد الولادة فإن خطر إصابة الأب بهذا الاكتئاب تزداد تبعاً لذلك.



غزالة تركض بحقل في سان إنغلز، شمال هرنسا. ا ف ب

قرأت لك

الشوكولاتة والقلب



كشفت نتائج دراسة أجراها علماء أمريكيون أن تناول الشوكولاتة المحتوية على أكثر من 70% من الكاكاو تقلل احتمال الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية.

وقد توصل العلماء إلى هذا الاستنتاج من نتائج الدراسة التي أجروها على 44 شخصاً يعانون من الوزن الزائد، كان عليهم تناول 70 جم من الشوكولاتة الداكنة يومياً لمدة شهر كامل.

واتضح للباحثين أن تناول الشوكولاتة بكميات معقولة بصورة منتظمة يومياً، يساعد في استعادة مرونة الأوعية الدموية ويمنع تكون الخثرة الدموية وبالتالي يقلل احتمال الإصابة باحتشاء القلب والدماغ (الجلطة).

سؤال وجواب

• أي القارات أكثر ارتفاعاً؟

القارة المتجمدة الجنوبية

• من المعروف أن الأعصاب المخية عددها 12 عصب فما هو ترتيب عصب السمع؟

العصب الثامن

• استخلص الهنود الحمر من شجر كروم الأدغال مادة يسكبونها في مياه الأنهار فتتشل حركة الأسماك ثم تطفو على السطح ما اسم هذه المادة؟

تامبو

• قال واصفاً جحا في إحدى كتبه لو ان جحا تفرغ في حياته لصناعة النوادر التي نسبت إليه مات قبل ان تنفذ روايتها او ينتهي هو من ابداعها

عباس محمود العقاد

هل تعلم؟

- هل تعلم أن معدل خفقات القلب يصل إلى ٧٢ خفقة في الدقيقة أو ٤٣٠ خفقة في الساعة أو ٣٧٨٤٣٢٠٠ في السنة.
- هل تعلم أن الكبد عند الأشخاص المدمنين على الكحول يكون أسمن أو أضخم من كبد الأشخاص الغير مدمنين لأن الكبد يَسْمُن بالمسكرات فيصبح مأوى للشحوم وبالتالي يتشَمَّع الكبد وهناك أسباب أخرى لتشَمَّع الكبد ولكن الإدمان في مقدمتها.
- الكبد يسمى بأعضاء عديدة في عضو واحد لكثرة وظائفه وهل تعلم أن كبد الكثير من الحيوانات يستعمل كعلاج فعال لفقر الدم الخبيث.
- هل تعلم أن الرجال الذين تخطوا سن الثلاثين أو الأربعين أكثر تعرضاً للقرحة من غيرهم
- أن المنجم المسمى (سيبرابيلاد) الذي اكتشف في البرازيل أنتج أضخم سبيكة ذهب إذ بلغ وزنها ٦٠٠ كيلو غرام دفعة واحدة.
- هل تعلم أن كثرة الدهون في الطعام يؤدي إلى تكون الحصاة المرارية والسبب هو أن الدهون تزيد من نسبة الكوليسترول وهذا الأخير هو من بقاة الحصيات وان عانت المرارة لفترة طويلة من الحصيات فأنها قد تؤدي إلى إصابتها بالسرطان.
- هل تعلم أن حجم القلب يختلف من شخص إلى آخر وكذلك أبعاده . أما وزنه المتوسط فهو ٣٢٥غم بالنسبة للرجال أما متوسط وزنه عند النساء فهو ٢٤٥غم ولكن يتفاوت مع حجم الجسم ووزنه.

قصة رب ضارة نافعة

في ساحة الجامعة وضعت ورقة بيضاء كبيرة تحمل خيراً لسباق عدو جائزته كبيرة .. كانت الجائزة مطمع للكثير منهم فهب كل الرياضيون للأشتراك في سباق العدو المنتظر . كانت المسافة طويلة وواظب الكثيرين على التدريب إلا ان احدهم وهو تومي فكر كثيراً، وهو يتدرب نعم لكن من ضمن له انه سيفوز .. جلس في بيته يفكر حين دخل شقيقه التوام ليسأله عما يشغل تفكيره وعندما سمع قصته رد عليه بخبت ربما لن تستطيع ان تكسب لكنا معاً نستطيع ذلك .. هي خدعة بسيطة ولكن مفيدة فما رأيك ان نشارك معاً ولكن بأسمك انت تومي انت تجري معهم وتتفق على مكان تقابل فيه لأكمل انا السباق، وليس ملابس واحدة ونحمل نفس الرقم، وكما ترى لن نستطيع احد ان يشك في شيء ابدأ وأنا وانت صورة واحدة لشخصين .. ربما هي فكرة مجنونه لكنهما قاما معاً بتنفيذها فالسباق سيمر على اماكن كثيرة ملتوية ووعرة ويمكنهم تنفيذ خلتهم . يوم السباق، اتفقا ودرسا الخطة معاً وقاما بفحص الطريق وكل زاوية سيمر عليها المتسابقون، وامام المرآة وقفا معاً .. انهما متطابقان تماماً، تومي اخذ موقعه بين المتسابقين اما روبرت فقد ذهب بسيارته إلى حيث من المنتظر ان يتقابلا فيتبادل الأثنين مكانهما .. وبدأ السباق واسرع تومي ببذل كل ما في وسعه جرى بكل قوته وهلل الجميع من حوله، جرى وجرى بسرعه حتى يصل إلى المكان الذي سيقابل فيه روبرت ليحل محله، لكنه لم يعرف ان روبرت قد انقلبت سيارته واصيب ولا احد يدري به . ظل روبرت في حالة اغماء شديدة والوقت يمر به وهو لا يدري اما تومي فقد ركض بكل قوته ووصل إلى المكان ولم يجد شقيقه فظن انه خدعه فأكمل السباق بكل قوة ويكل غيظ أيضاً وكلما جرى اقسم بينه وبين نفسه ان يلغته درساً لن ينساه .. مع وصوله لخط النهاية صفق الجميع له ووقف ليحمل جائزته وهو في قمة سعادته .. اما روبرت فقد وعى لنفسه وافاق ليرى ان الدنيا قد اظلمت حوله جلس ليتذكر ما حدث ثم تمالك نفسه وعاد للبيت متهنئاً بالجراح وهناك عرفت الأسرة ما حدث وقال الأب: ربما فعل الله ذلك لتعرف مدى قدرتك على اجتياز مثل هذا السباق .. حمد تومي الله على نجاة شقيقه وعلى نيته الجائزة وقال ربما لو تدخل روبرت في الأمر ما استطاع ان يكمل السباق ورب ضارة نافعه.

مساحة للتلوين

